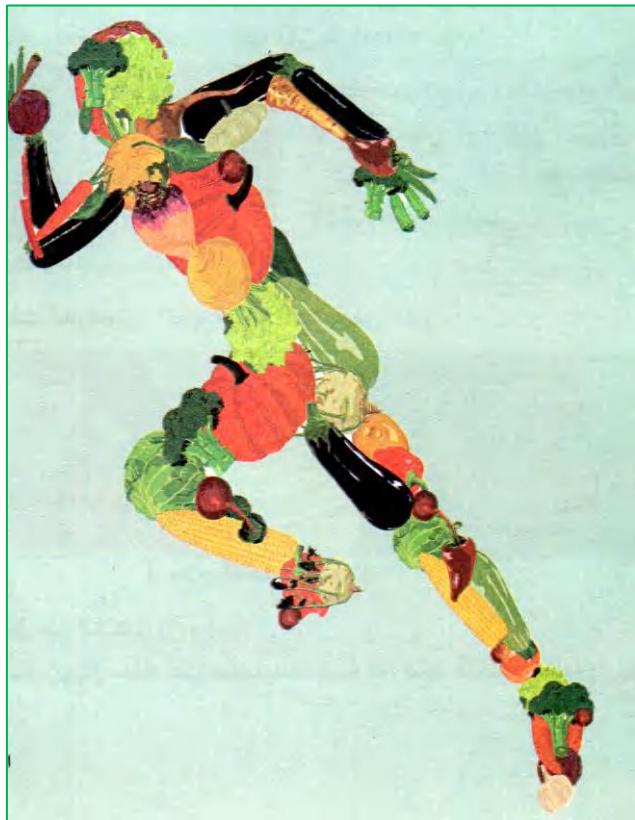


1 التغذية عند الإنسان



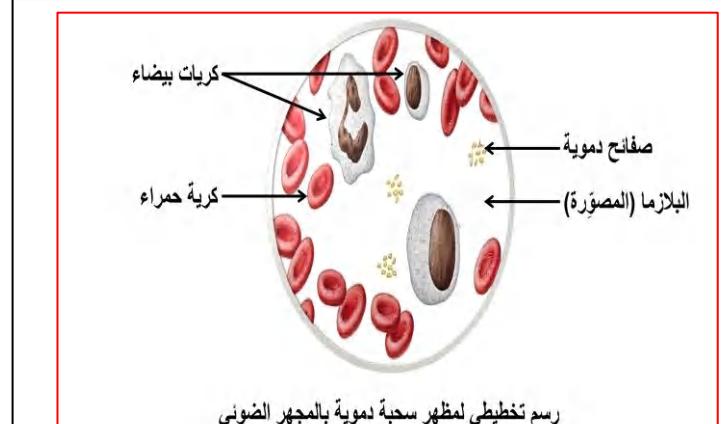
المورد التعليمي: 5- التوازن الغذائي

1/5- أتعرف على عواقب السلوكيات الغذائية غير الصحية:

للسلوكيات الغذائية غير الصحية عواقب ضارة بالعضوية حيث تسبب اختلالاً لوظائف التغذية مما يؤدي للاصابة بأمراض سوء التغذية (البدانة ، أمراض القلب والأوعية الدموية ، السكري ، الإمساك ، الكساح ، الكواشيووركور ، فقر الدم...).

2/5- أوظف المبادئ الأساسية للتغذية المتوازنة:

- 1- التوازن الغذائي هو صفة تطلق على تغذية خاضعة لمعايير يحترم فيها التوازن الكمي و النوعي وفق الحالة الفيزيولوجية للعضوية.
- 2- قواعد التغذية الصحية منها:
 - تناول أغذية متنوعة لضمان أغذية ب مختلف الأدوار.
 - إستهلاك وجبات متوازنة.
 - ان تكون التغذية حسب الحاجة الناجمة عن حالة العضوية من حيث الجهد .
 - تطبيق الصيغة $GPL = 421$ يسمح بتفادي تناول نوع يافراط خاصة السكريات.
 - أخذ بعين الاعتبار عامل السن و الجنس و النشاط من خلال المردود الطاقوي الموافق لكل حالة.



رسم تخطيطي لمظهر سبة دمومة بالمجهر الضوئي

- نفس تغيرات لون الدم بسبب تفاعلات هيموغلوبين الكريات الحمراء مع غاز ثاني الأكسجين فيصبح لونه أحمر قان كمالي:



و عند تفاعله مع غاز ثاني أكسيد الكربون فيصبح لونه أحمر قاتم كما يلي:



المورد التعليمي: 4- استعمال المغذيات

1/4- أظهر إستعمال ثاني الأكسجين و الغلوكوز في نسيج حي:

تسهلك خلايا النسيج الحي مثل خلايا النسيج العضلي الجلوكوز و غاز ثاني الأكسجين و تطرح غاز ثاني أكسيد الكربون ، و يزداد هذا الإستهلاك بزيادة النشاط مثل المجهود العضلي.

2/4- أتعرف على التنفس الخلوي عند فطر الخميرة:

التنفس هو إستعمال(هدم ، أكسدة) للغلوكوز (المغذيات العضوية) في وجود الأكسجين على مستوى الخلايا الحية لانتاج الطاقة مع طرح غاز CO_2 و H_2O .

يحدث عند بعض الكائنات الحية مثل الخميرة شكل آخر للتحصل على الطاقة في غياب الأكسجين إنه التخمر الذي يعتبر هدماً جزئياً للمادة العضوية.

3/4- أحدد دور المغذيات العضوية في الخلايا:

يتمثل دور المغذيات العضوية فيما يلي:

- الغلوكوسيدات و الليبييدات دورها الأساسي هو إنتاج الطاقة.
- الأحماض الأمينية دورها الأساسي هو بناء البروتينات .
- و تسمى مختلف هذه العمليات (هدم + بناء) على مستوى الخلايا الحية بالأيض الخلوي.

الموقع الأول لتحضير الفروض والاختبارات في الجزائر

<https://www.dzexams.com>

https://www.dzexams.com/ar/0ap	القسم التحضيري
https://www.dzexams.com/ar/1ap	السنة الأولى ابتدائي
https://www.dzexams.com/ar/2ap	السنة الثانية ابتدائي
https://www.dzexams.com/ar/3ap	السنة الثالثة ابتدائي
https://www.dzexams.com/ar/4ap	السنة الرابعة ابتدائي
https://www.dzexams.com/ar/5ap	السنة الخامسة ابتدائي
https://www.dzexams.com/ar/bep	شهادة التعليم الابتدائي
https://www.dzexams.com/ar/1am	السنة الأولى متوسط
https://www.dzexams.com/ar/2am	السنة الثانية متوسط
https://www.dzexams.com/ar/3am	السنة الثالثة متوسط
https://www.dzexams.com/ar/4am	السنة الرابعة متوسط
https://www.dzexams.com/ar/bem	شهادة التعليم المتوسط
https://www.dzexams.com/ar/1as	السنة الأولى ثانوي
https://www.dzexams.com/ar/2as	السنة الثانية ثانوي
https://www.dzexams.com/ar/3as	السنة الثالثة ثانوي
https://www.dzexams.com/ar/bac	شهادة البكالوريا